

チェアヨガ体験教室

椅子に座って出来るヨガを体験してみませんか♪
無理なく、ゆっくり、ゆったりと。

- ◇開催日時 **令和8年3月21日(土) 10:00~11:30**
- ◇会場 **川戸公民館1階 集会室(和室)**
- ◇講師 **井上 希 先生**
- ◇対象 **60歳以上の方**
- ◇定員 **7名(応募者多数の場合抽選)**
- ◇費用 **無料**
- ◇持ち物 **飲み物、筆記用具、タオル**



- ◇その他
 - ・和室で行うため、くつを脱ぎます。
 - ・当日は、動きやすい服装でご参加ください。
 - ・病院へ通われている方は、医師に相談のうえご参加ください。

申込方法 **3月10日(火)までに**

- ① 直接 川戸公民館事務室へお声がけください
- ② 電話【☎：043-265-9256】
(※①②の受付時間は午前9時~午後5時まで)
- ③ HPの申込フォームから(2月下旬ごろ掲載予定)
[URL: <https://chiba-kominkan.jp/chuo/kawado>]



いずれかの方法でお申込みください